

# Revista Saúde Física & Mental

Ponto de Vista

---

## CONSUMO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES ATLETAS

FOOD AND NUTRITIONAL CONSUMPTION OF ADOLESCENTS ATHLETES

Virginie da Cunha Mayor<sup>1</sup>

1- Graduada em fisioterapia e nutrição, Mestranda em Nutrição Humana pela Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

### INTRODUÇÃO

Adolescentes atletas possuem uma necessidade nutricional diferenciada dos que não são atletas e de adultos atletas. Para este público existe a demanda inerente ao crescimento e desenvolvimento somada às adaptações ao treino e melhora da *performance*, que faz com eles necessitem de um maior aporte de energia e de alguns nutrientes específicos<sup>1,2</sup>.

Quanto ao tempo de treino, Marques e Samulski<sup>3</sup>, em estudo sobre atletas adolescentes jogadores de futebol, mostraram que a carga de treinamento acompanha a faixa etária do atleta, variando de uma média anual de 364 horas na categoria mirim (13 anos) a 917 horas na categoria júnior (18 a 20 anos). Ericsson, Krampe e Tesch-Römer<sup>4</sup> defendem que quanto mais horas de treino e mais precoce o início do desenvolvimento esportivo melhor desempenho o atleta terá futuramente, sugerindo chegar até 10.000 horas de treino por ano para alcançar o nível de excelência. Tais estudos fortalecem a necessidade de um acompanhamento nutricional.

Nesse contexto, dentre as necessidades a serem supridas, há acréscimo de proteína por quilograma de peso corporal em função do crescimento, maior requerimento de cálcio devido ao crescimento ósseo, maior custo metabólico no movimento por quilograma de peso corporal durante a execução do exercício, maior uso de gordura durante o exercício e diferenças na concentração de eletrólitos

perdidos por meio do suor que leva a um maior risco de desidratação do que adultos<sup>2</sup>. Ademais, a *American College of Sports Medicine*<sup>5</sup> sugere que adolescentes devem fazer sempre o controle da cor da urina, aumentar o consumo de frutas e hortaliças, principalmente as que são fonte de vitaminas (C e A), e minerais (cálcio, magnésio e folato), além de dormir no mínimo 8 horas por noite para prevenir lesões no esporte.

Os adolescentes devem, ainda, periodicamente monitorar os níveis de ferro. A alta incidência de depleção de ferro entre os atletas geralmente pode ser atribuída à ingestão inadequada de energia, dietas vegetarianas que têm baixa disponibilidade de ferro, períodos de crescimento rápido e treinamento em altitudes elevadas<sup>6</sup>.

Com respeito ao uso de suplementos, a posição da ADA<sup>7</sup> é contrária à utilização por jovens atletas, pois esse grupo pode fazer ganhos significativos no desempenho esportivo por meio de um plano nutricional adequado e individualizado. Desta forma, a maturação biológica e o desenvolvimento do indivíduo no esporte proveniente de suas experiências de treinos e competições não serão prejudicados<sup>7</sup>.

### **Padrão de consumo de adolescentes atletas**

Os adolescentes, de maneira geral, passam a rejeitar hábitos alimentares saudáveis, como fazer as refeições com os pais, realizar o jejum e consumir frutas e hortaliças e, em contrapartida, os maus hábitos, como o consumo de alimentos processados e ultra processados ricos em açúcares e gorduras, além da substituição das refeições por lanches se fortalecem<sup>8-10</sup>. Da mesma forma adolescentes atletas também apresentam tais comportamentos alimentares.

Citando como exemplo, Reinaldo *et al.*<sup>11</sup> observaram em 129 adolescentes atletas de ambos os sexos, praticantes de esportes olímpicos, uma ingestão elevada de todos os macronutrientes e uma baixa ingestão de cálcio, ferro, magnésio, zinco, vitamina E e vitamina B12. As recomendações de consumo de leite e derivados, frutas e hortaliças ficaram abaixo do desejado, enquanto a de carnes e ovos, e doces ficaram acima do recomendado.

Em outro estudo realizado com 56 adolescentes atletas, praticantes de pentatlon moderno, foram identificadas inadequações nutricionais. Sendo elas: energia (kcal) abaixo do recomendado para os meninos e acima para as meninas, ingestão insuficiente de carboidrato, de cálcio, de frutas e vegetais, e um consumo frequente de produtos ultra processados, assados e refrigerantes<sup>12</sup>. Baker *et al.*<sup>13</sup>

observaram adolescentes de diferentes modalidades esportivas intermitentes e de alta intensidade, analisaram a alimentação deles antes, durante e após os treinos e compararam com as necessidades glicídicas e proteicas recomendadas. Os meninos ficaram mais próximos ao recomendado e foi identificado em ambos os sexos uma baixa ingestão de carboidrato durante o treino.

Demais estudos, explorando diferentes modalidades esportivas, também mostraram inadequações alimentares e nutricionais de atletas adolescentes. Aerenhouts *et al.*<sup>14</sup> encontraram em adolescentes atletas finlandeses praticantes de corrida, um *deficit* energético de 546 kcal para os meninos e 636 kcal para as meninas, de um esperado de 3117 e 2643 kcal, respectivamente. As vitaminas e minerais, principalmente o cálcio, ficaram abaixo do recomendado e apenas 10% dos atletas estudados atingiram a recomendação de consumo de líquidos.

D'Alessandro *et al.*<sup>15</sup> compararam ginastas e sedentárias adolescentes italianas e encontraram um *deficit* energético médio de 501 kcal para as atletas, ao passo que o das sedentárias foi de 257 kcal para recomendações de 2643 kcal. Quanto aos macronutrientes, houve diferenças significativas para o consumo de carboidratos (maior nas atletas) e lipídeos (maior nas sedentárias). Os minerais (cálcio, fósforo, zinco e ferro) ficaram abaixo do recomendado nos dois grupos.

A utilização de suplementos nutricionais sem recomendação nem acompanhamento também é uma preocupação a ser considerada. É frequente a suplementação de creatina na população de jovens atletas menores de 18 anos<sup>16</sup>. De 84 atletas de rúgbi do sub-16 que relataram utilizar suplementos, apenas 2% foram orientados por nutricionista e os 5 suplementos mais citados foram: proteína em pó, substituto de refeições e fórmulas de recuperação, creatina, carboidratos ou bebidas energéticas e suplemento de vitamina ou mineral ou multivitamínicos e minerais<sup>17</sup>. McDowall,<sup>18</sup> em estudo de revisão sobre o uso de suplementos entre jovens adolescentes, encontrou maior prevalência de multivitamínicos, minerais, vitamina C, ferro, cálcio, suplementos a base de plantas, proteína, barra de proteína, substituto de refeição à base de proteína, bebidas esportivas e bebidas energéticas.

Há diversos elementos cruciais entre o jovem atleta e a nutrição, como seus hábitos alimentares, suas deficiências nutricionais, seus conhecimentos e crenças, o uso de suplementos nutricionais, bem como suas fontes de informação em nutrição. Como ponto de vista, após a identificação de um conjunto de inadequações alimentares e nutricionais para as especificidades cotidianas do atleta adolescente e

do seu desenvolvimento físico, é importante acompanhamento do nutricionista e que este realize atividades educacionais, a fim de auxiliar esses indivíduos a melhorarem seu conhecimento nutricional, terem uma alimentação saudável e um melhor desempenho esportivo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Unnithan, V. B.; Gouloupoulou, S. Nutrition for the pediatric athlete. *Current Sports Medicine Reports*, v. 3, pp. 206-214, 2004.
2. Meyer, F., O'Connor, H., Shirreffs, S.M. Nutrition for the young athletes. *J Sports Sci* 2007, 25(Suppl 1), S73-82.
3. Marques, M. P.; Samulski, D. M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 2009, 23 (2), pp. 103-119.
4. Ericsson, K. A.; Krampe, R.T.; Tesch-Römer, Clemens. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review* 1993, 100(3), p. 363.
5. ACSM - American College of Sports medicine. "ACSM Fit Society Page". Theme: Youth Sports and Physical Activity 2015. 17(3).
6. ADA– Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J. Am. Diet. Assoc.*, 2009, pp. 509–52.
7. \_\_\_\_– Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J. Am. Diet. Assoc.*, 2016, pp. 543-568.
8. Enes, C. C.; Slater, B. A ingestão dietética de adolescentes em comparação com o Guia Alimentar Brasileiro e suas diferenças de acordo com dados antropométricos e atividade física. *Revista Brasileira de Epidemiologia* 2015, 18(4), pp. 798-808.
9. Souza, A. M., Pereira, R. A., Yokoo, E. M., Levy, R. B., Sichieri R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. *Revista de Saúde Pública* 2013, 47(Suppl 1):190S-9S.

10. Teixeira, A. S. *et al.* Substituição de refeições por lanches em adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria* 2012, 30(3):330-7.
11. Reinaldo, J. M., Silva, D. G., Matos, R. C., Leite, M. M. R., Mendes-Netto, R. S. Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes. *ABCS Health Sciences* 2016, 41(3), pp.156-162.
12. Coutinho, L. A. A.; Porto, C. P. M.; Pierucci, A. P. T. R. Critical evaluation of food intake and energy balance in young modern pentathlon athletes: a cross-sectional study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2016, 13(1), p. 15.
13. Baker, L. B. *et al.* Dietitian-observed macronutrient intakes of young skill and team-sport athletes: adequacy of pre, during, and postexercise nutrition. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism* 2014, 24(2), pp. 166-176.
14. Aerenhouts D.; Hebbelinck M.; Poortmans J. R.; Clarys P. Nutritional habits of Flemish adolescent sprint athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2008, 18(5): pp. 509-523.
15. D'Alessandro, C. *et al.* Profiling the diet and body composition of subelite adolescent rhythmic gymnasts. *Pediatric Exercise Science* 2007; 19(2), pp. 215-227.
16. Cooper, R. *et al.* Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: an update. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2012, 9(1): 33.
17. Duvenage, K. M.; Meltzer, S. T.; Chantler, S. A. Initial investigation of nutrition and supplement use, knowledge and attitudes of under-16 rugby players in South Africa. *South African Journal of Sports Medicine* 2015, 27(3): pp. 67-71.
18. McDowall, J. A. *et al.* Supplement use by young athletes. *J Sports Sci Med* 2007, 6(3):337-42.

Recebido em 15/11/17.

Revisado em 15/12/17.

Aceito em 17/12/17.

---

**Endereço para correspondência:** Av. Carlos Chagas Filho, 373 , CCS, Bloco J / 2º andar, Cidade Universitária, Ilha do Fundão, Rio de Janeiro/RJ.